

EvyShop - Tôi làm việc ở khách sạn, rất hay phải làm việc ca đêm. Nghe nói có một số nghề dễ bị suy giảm khả năng về chuyện ấy cho cả nam và nữ. Xin bác sĩ chuyên mục tư vấn để có thể tránh bớt chuyện suy giảm này.

Phan Văn Vịnh (Quảng Bình)

Đúng là nghề nghiệp rất có thể ảnh hưởng tới khả năng chăn gối. Đứng đầu là giới kinh doanh dễ bị yếu sinh lý, với các chứng rối loạn liệt dương ở nam và suy giảm tình dục ở nữ. Nguyên nhân do nghề này phải tiếp khách, nhậu nhẹt thường xuyên, cộng với sinh hoạt thất thường, ảnh hưởng tới nhịp sinh học của cơ thể và đương nhiên là cả “chuyện ấy”.

Đối mặt thứ hai về giảm ham muốn là giới văn phòng, công sở. Nghề này ngồi nhiều, làm việc nhiều với máy tính, lười hoạt động thể lực nên sức khỏe kém, áp lực công việc luôn ức chế thần kinh, công việc nhàm chán... dẫn tới ức chế trung tâm sinh dục vùng dưới đồi.

Kế đến là những người hay làm việc khuya, làm ca đêm dễ mắc chứng liệt dương, lãnh cảm và tác động mạnh mẽ tới ham muốn, nam hay bị liệt dương và nữ hay rơi vào trạng thái lãnh cảm. Nguyên nhân do thay đổi nhịp sinh học bình thường của cơ thể.

Tiếp đó là người làm nghề liên quan đến hóa chất (gồm cả tiếp xúc với thuốc trừ sâu, thuốc nhuộm, thuốc uốn duỗi tóc...) vì có thể gây hại cho hệ sinh sản và suy giảm “chuyện ấy”.

Để giảm bớt tác hại của nghề nghiệp, những người làm nghề kinh doanh cần dành thời gian chăm sóc cho bản thân như đi spa, tắm suối nóng, chăm giải trí, chơi thể thao... cố gắng ăn đúng giờ, ngủ đủ giấc, hạn chế chất có cồn để tái hoạt hóa lại thể trạng.

Giới văn phòng cần tích cực tập thể dục tự nâng cao sức khỏe. Sau 1 giờ làm việc nên tìm cách đứng lên đi bộ ra bên ngoài, vận động để thay đổi không khí, tư thế làm việc và nếu có thể hãy đi cầu thang bộ thay vì cầu thang máy để cơ thể được vận động.

Người làm ca không nên làm thêm, làm việc khác sau khi tan ca đêm, mà tranh thủ ngủ bù và ngủ đủ 7 - 8 giờ/ngày, ăn uống đầy đủ vào buổi sáng để bù năng lượng đã hao tổn ban đêm.

Người làm việc với các hóa chất độc hại ngoài đồ bảo hộ lao động thì không nên tiếp xúc với chất độc quá 8 giờ/ngày. Xong việc cần tắm rửa ngay và không để quần áo ám hóa chất tiếp xúc với quần áo sạch và người gần gũi xung quanh.

